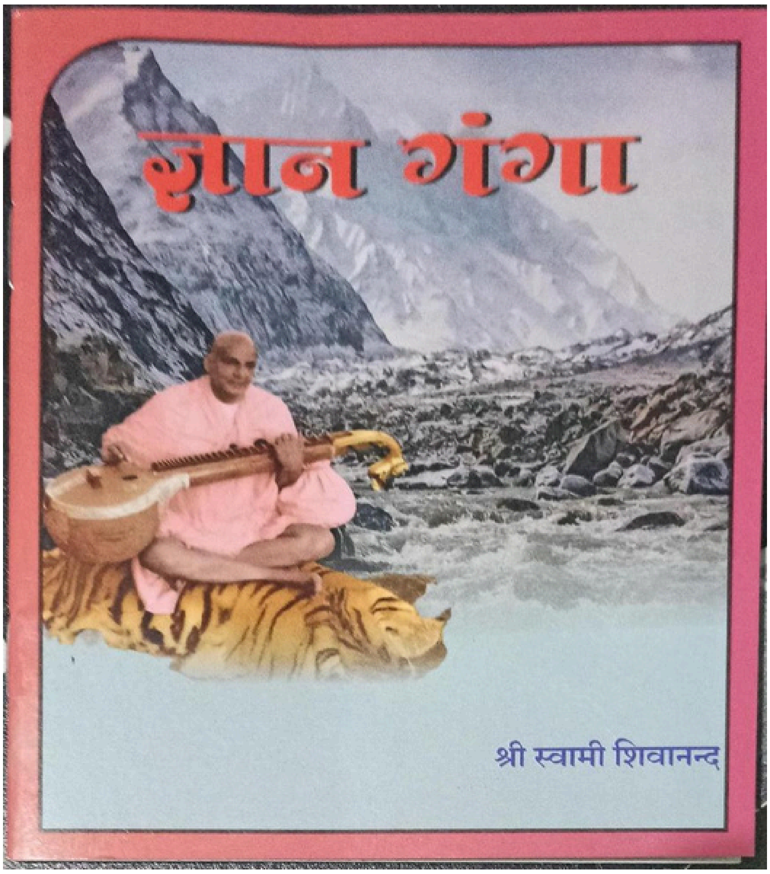



ज्ञान गंगा
श्री स्वामी शिवानन्द

ज्ञान गंगा

लेखक

श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती

प्रकिाक

द शिवाइन लाइफ सोसायटी

पत्रालय ़शिवानन्दनगर२४९१९२

शिला: शटहरी गढ़वाल, उत्तराखण्ड (शहमालय), भारत

www.sivanandaonline.org, www.dlshq.org

प्रथम संस्करण-२००६
चतुथथ संस्करण - २०२३
(२०००प्रशतयााँ)

परम श्रद्धेय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द िी महारिा के
पुण्यशतशथ आराधना शदवस की ६०वीं ंवर्थगााँठ के
पावन अवसर के उपलक्ष्य में प्रकाशित

शनि:िुल्कशवतरण

'द शिवाइन लाइफ सोसायटी, शिवानन्दनगर' के शलए
स्वामी पद्मनाभानन्द द्वारा प्रकाशित तथा उन्ीं ंके द्वारा
'योग-वेदान्त फारेस्ट एकेिेमी प्ेरेस,
पो. शिवानन्दनगर, शिला शटहरी-गढ़वाल उ्त्तराखण्ड,
शपन २४९ १९२' में मुशित।
ForonlineordersandCataloguevisit:disbooks.org

ज्ञान गंगा की लहरें

सेवा करो, स्नेह करो, देते रहो, ि◌ुद्ध रहो, ध्यान करो,
अनुभव का संकलन करो, अच्छे रहो,
अच्छा करो, उदार बनो, कारुशणक बनो,
मैं कौन हाँ ि◌ानने की चेष्टा करो, अपने स्वयं को समझो
और स्वतन्त्र रहो। तुम यह ि◌रीर नहीं ◌ंहो,
तुम यह मस्तिष्क नहीं ◌ंहो, तुम स्वयं अमरत्व हो।

-स्वामी शिवानन्द

ज्ञान गंगा की लहरें

१. छह आधारभूत क्रीमिः ि◌ब्द हैं शिन्् आप सबको स्मरण रखना चाशहए-

> सेवा करो, स्नेह करो, देते रहो, ि◌ुद्ध रहो, ध्यान करो तथा अनुभव का संकलन करो। यह ि◌ब्द विुतिः सभी धमों के पावन ग्रन्ों ◌ंके मूल तत्त्व हैं।

२. ईश्वर अथवा प्रकृशत के शनयमों ◌ंको ि◌ानना तो अच्छा है ही, परनुतु इतना ही पयाथप्त नहीं ◌ंहै। तुम्हें उन्् ि◌ीवन में उतारने की भी कला आनी चाशहए।

३. ि◌ो तुम्हारे पास में है उसे प्रयोग में लाओ और ि◌ो तुम्हारे पास है वह शवकशसत होता रहेगा।

४. प्रत्येक समस्या के साथ उसका शनदान भी पैदा होता है। इसशलए समस्याओं ंके उठने पर अधीर मत हो।

५. समस्यायें िीवन और शवचार िस्ति के शलए स्वाद उत्पन्न करती हैं, समस्यायें आपके शलए वरदान हैं। समस्या साहशसक कायों के शलए चुनौती के रूप में आती हैं।

६. धक्का, उत्पीड़न और व्यथा से मानव को िो शिक्षायें प्राप्त होती हैं वह शकसी और साधन से नहीं।ं

७. असफलता को और भी उद्योगिील होने की प्ेरेरणा के रूप में स्वीकार करो तथा शनभथय हो कर िास्तन्त और दृढ़ता के साथ अपने मागथ पर बढ़ते िाओ, आपको अत्यशधक सफलता शमलेगी।

८. स्थूरण से िास्तन्त, स्तस्थरता और सहनिीलता सीखो ।

९. मानव वह िनुतु है िो अिा करता है, अिा ही मानव की आकांक्षा अथवा लालसा रही है, अिा ही उसे कायथरत, प्रयत्नरत्, आकांक्षारत् और प्राथथनारत् रखती है।

१०. शहमालय की ध्वशन भारतीय ऋशर्यों ंकी ध्वशन है, िो असंख्य प्राशणयों ंको प्ेरेरणा, आह्लाद, िस्ति और िास्तन्त प्रदान करती रहेगी।

११. शहमालय के एकान्त में कुछ ऐसा तत्त्व है िो बड़े शविाल नगरों ंको वृहत् बीशथयों ंसे कहीं ंअशधक शप्रय और उन्नत है।

१२. एकान्त उच्च दैवी शवचारों ंको प्रदान करता है।

१३. प्रकाि एक लाख शछयासी हिार मील प्रशतपल से भी अशधक गशत से दौड़ता है। सूयथ का प्रकाि पृथ्वी तक पहाँचने में लगभग साढ़े आठ शमनट लेता है। सूयथ और पृथ्वी के मध्य का अन्तर लगभग नौ सौ बीस लाख मील है। शनकटतमताररका से हम सब तक प्रकाि पहाँचने में लगभग तीन वर्थ लग िाता है, धु्रुव तारे से पृथ्वी तक प्रकाि पहाँचने में तीन वर्थ लगते हैं। अतएव हे मानव दिे और काल के आश्चयों पर मनन करो। इस प्रकार उस रचशयता को पहचानने की तथा अनुभव ग्राह्य करने की चेष्टा करो िो महानतम आश्चयथ अथवा आश्चयथ का भी विाशवक आश्चयथ है।

१४. िब तक िीशवत हो सीखने की ही आकांक्षा रखो, सदैव शवद्याथी ही बने रहो।

१५. भावुक व्यस्ति भावना पर ही िीता और मरता है, अतिः भावना को बुस्तद्ध तत्त्व से शनयस्तन्त्रत रखो।

१६. अपनी धारणा के अनुसार कायथ करने का साहस रखो।

१७. सुख की अवशध में प्रसन्न एव प्रफुल्ल रहना सवथा सुलभ है, शकनुतु दिुःखद पररस्तस्थशतयों ंमें िो व्यस्ति प्रसन्न रहता है वही बधाई और सराहना का पात्र होता है।

१८. थोड़ा अध्ययन अशधक शचन्तन, थोड़ा बोलना और अशधक सुनना ही बुस्तद्धमत्ता के मागथ पर चलना है। आप अपने शवगत के उत्तराशधकारी हैं।

१९. ईश्वर ने आपको इस उद्देश्य से दो कणथ, दो नेत्र तथा एक शिह्वा दी है शक आप बोलने की अपेक्षा श्रवण और अवलोकन अशधक करें।

२०. आप अपने शवगत की सन्तान हैं तथा अपने भशवष्य के िनक हैं।

२१. ज्ञान को उपासना से तथा शवज्ञान को आध्यास्तिकता से सायुज्य होना चाशहए।

२२. िहााँ उत्साह, सरलता तथा शवश्वास की दृढ़ता है वहााँ सभी सहायता और सफलता शनशश्चत ही शमलती है।

२३. साधन और साध्य अशवभाज्य हैं।

२४. पुरुर्ाथथ ही मूल्य है, धमथ नैशतक मूल्य है, मोक्ष उच्चतम आध्यास्तिक मूल्य है, अथथ भौशतक मूल्य है, काम वैयस्तिक सुखवादी अथवा मनोवैज्ञाशनक मूल्य है।

२५. सही क्षण पर सही शवचार ग्रहण करो।

२६. चार व्यस्ति ईश्वर को अपनी िेब में रखता है और सररय प्राणी अपने हृदय में।

२७. शितने प्राणी हैं उतने ही मत हैं, अत: अपनी धारणा चनाओ।

२८. प्रत्ेयेक व्यस्ति को उसके स्वभाव, उसकी क्षमता तथा उसकी शवचार पद्धशत के अनुसार ही उपयुि वुि दो।

२९. अपने कान सबको दो शकनुतु अपनी वाणी कुछ को ही।

३०. िीवन आन्तररक परतों ंका खुलना है। िीवन आपको अपनी अशभव्यस्ति और शवकास की सामग्री प्रिुत करता है।

३९. ईश्वर को अपने िीवन का धु्रुव तारा बनाओ। अपनी सारी वैयस्तिक आकांक्षाओं ंका पररत्याग करो तथा उसे ही प्राप्त करने का प्रयास करो।

३२. िो सुखकर लगता है वह उच्चतम प्रसन्नता का मागथ नहीं ंबन सकता।

३३. सुख की आकांक्षा मानव में सशन्नशहत है क्ोंशंक मानव मूलतिः स्वयंमेव प्रसन्नता है।

३४. मानव सरल िीवन से सनुतुष्ट नहीं ंरहता। वह महत्त्वाकांक्षी, प्रशतस्पधी और ईष्याथलु है।

३५. मानव शीघ्र ही अपनी प्राप्त वुि से थक िाता है और िो अप्राप्त है उसके शलए आकांक्षी रहता है।

३६. धन िस्ति िो मानव में उच्चता का भाव लाती है वह मूखथता पूणथ ढंग से तुच्छ है।

३७. मानव का विाशवक स्वभाव दैवी है। अतिः मानव िीवन का यही लक्ष्य है शक उस ईश्वरत्व का प्रसुफुटन और अशभव्यि करें।

३८. शिस सृष्टा ने आपको िगत् में भेिा है, उसी के शलए िीओ और उसी को समझो।

३९. त्याग ही मोक्ष अथवा मुस्ति के द्वार को मिु करता है।

४०. त्याग का िीवन प्रारम्भ में अनेक असुशवधायें देता है शकनुतु दीर्थ यात्रा के अन्त पर इसके द्वारा मानव अमरत्व तथा स्थायी आनन्द की प्रास्तप्त करता है।

४१. मन में शकसी प्रकार की आकांक्षा न रखना ईश्वर की अनुरूपता है और शितनी कम-से-कम कामना उठती है उतना ही आप ईश्वर से नैकट्य प्राप्त करते हैं।

४२. आप उस ईश्वर की सन्तान हैं िो समि संसार का सम्राट है। अतिः धन, ख्याशत और सम्मान को प्राप्त करने की चेष्टा से क्ा आप अपने को लस्तित नहीं ंकरते हैं? क्ा आप अब बुस्तद्धमत्ता, सत्यता और पूणथत्व के शलए चेष्टा नहीं ंकरेंगे?

४३. भोिन से तात्पयथ यह नहीं ंहै शक हम क्ा खाते हैं, वरन् हम अपनी इस्तियों ंद्वारा क्ा एकशत्रत करते हैं। सवथत्र ईश्वर को देखने की कला सीखो, यही नेत्रों ंका वाशवक आहार है।

४४. मस्तिष्क की िुद्धता आहार की िुद्धता पर शनभथर करती है।

४५. शवचार स्वातन्त्रय रखो तथा अपने को पक्षपातपूणथ शनणथय की दासता से मिु करो क्ोंशक यह बुस्तद्ध को कुंशठत करती है और शवचारों ंको मन्द करती है।

४६. िब मस्तिष्क पूणथतया िान्त होता है और शकसी प्रकार की कामना, पे्रेरणा, शकसी प्रकार की तृष्णा, आकांक्षा अथवा शवचार नहीं ंहोता है और शकसी प्रकार की शवविता अथवा आिा नहीं ंरहती है तब हमारे अभ्यन्तर में उच्च आिा का प्रकाि उठता है। यही आनन्द दी अनुभूशत है।

४७. सन्तों ंकी ही भाँशत िीवनयापन करो। यही एकमात्र मागथ मस्तिष्क तथा अपने तुच्छ स्वरूप पर शविय प्राप्त करने का है और िब तक आप मस्तिष्क पर शविय प्राप्त नहीं ंकर लेते हैं तब तक कोई भी शनश्चय और स्थायी शविय सम्भव नहीं ंहै।

४८. अपने शवचारों ंकी देखरेख करो, अपने शवचारों ंको शनयस्तन्त्रत करो, अपने शवचारों ंके साक्षी बनो, अपने शवचारों ं से ऊपर उठो और उस िुद्ध चेतना में रहो। िहाँ शकसी प्रकार का शवचार नहीं ंरहता है।

४९. आप अमर आिन् हैं इसी की अनुभूशत करो और स्वतन्त्र हो।

५०. ज्ञान गंगा में िुबकी लगा कर िुद्ध हो िाओ।

५१. आपके भीतर ज्ञान गंगा का एक सतत स्रोत स्थल है। इसे स्वतन्त्र गशत से बहने दो शिससे शक यह सारे संसार का पोर्ण कर सके।

५२. प्रत्यक्ष ज्ञान ही आिा की दृशष्ट है। प्रत्यक्ष ज्ञान ही तत्काशलक ज्ञान है िो मध्यस्थ के ज्ञान का शवरोधी है।

५९. वही सचे्चे अथों में महान् व्यस्ति है िो अपने शलए नहीं ंवरन् दूसरों ंके शलए िीता है।

६०. सबसे अशधक ईश्वर से प्यार करो यही दैवी िीवन है।

६१. आप यहााँ पर केवल न्यासधारी हैं, ईश्वर ही स्वामी है।

६२. ईश्वर के साथ एकत्व स्थाशपत करके एक दैवी िीवन व्यतीत करो।

६३. समन्व्य के साथ रहना सीखो, दैवी िीवन के पथ पर चलो। मानव शनयशत के शनमाथण में शवचारधारा मौशलक कारक है।

६४. आप िो शवगत में रह चुके हैं वही आपके वतथमान का शनधाथरण करता है।

६५. पृथ्वी की भााँशत शवनम्र रहो, आकाि की भााँशत शविाल तथा सूयथ की भााँशत सहानुभूतज्ञ रहो।

६६. ईश्वर की आपका िरणस्थल और दुगथ है। वही आपके िीवन की िस्ति है।

६७. आपके शवचार, आपकी अनुभूशतयााँ तथा ईश्वर के समुमुख आपका आत्मसमपथण ही आपके िीवन के शवकास का शनधाथरण करता है।

६८. स्नेह के शलए िीओ, सेवा के शलए िीओ, प्राथथना के शलए िीओ तथा ईश्वर का ध्यान और उसकी प्रास्तप्त के शलए िीओ।

६९, ईश्वर की अनुभूशत का प्रथम पग सभी स्वाथी आकांक्षाओं ंका पररत्याग है।

७०. मानव के कामुक पक्ष की मृतुयु के उपरान्त ही दैवी पक्ष िीशवत होता।

७१. आकाक्षायें शचत्त की एकाग्रता की शवरोधक हैं। वािशवक एकाग्रशचत्तता तब तक नहीं ंप्राप्त हो सकती िब तक मानव का मस्तिष्क आकांक्षाओं ंसे भरा हआ है।

७२. क्रोध, लोलुपता, ईष्याथ और कामुकता सभी आकांक्षाओं ंके ही स्वरूप हैं।

७३. िब स्नेह होता है, तभी िास्तन्त और प्रसन्नता आती हैं।

७४. मानव और उद्वेग केवल िैशिन्य ज्ञान है। उन्ें स्नेह कभी भी नहीं ंकहा िा सकता।

७५. पृथ्वी की सारी िस्तियों ंमें स्नेह महानतम हैं।

७६. शवश्व प्रेम सभी धमों का सार है।

७७. स्नेह ही ईश्वर है। पृथ्वी पर स्नेह सबसे बड़ी िस्ति है। स्नेह कभी कुछ मााँगता नहीं,ं यह सदैव दान ही करता है। स्नेह सदैव पीड़ायें झेलता है, स्नेह कभी भी अमर्थ नहीं ंशदखाता, स्नेह कभी खेद प्रकट नहीं ंकरता, स्नेह कभी सौदा नहीं ंकरता।

७८. स्नेह और सच्ची प्रसन्नता केवल समानता की ही िलवायु में शवकशसत होती हैं।

७९. ईश्वर मानव की स्नेह क्षमता पर ही शनणथय देता है।

८०. ईश्वर के प्रशत स्नेह ही मानवीय स्नेह का आधार है, और यशद ऐसा नहीं ंहै तो इसकी आधारशिला लुढ़कने वाली है।

८१. सभी में अपनी ही आिा की अनुभूशत करो। मानवता के प्रशत स्नेह की यही सच्ची आधारशिला है।

८२. सभी िीवन दैवी है और सभी स्नेह मूलत: दैवी स्नेह है।

८३. संसार ही ईश्वर है, संसार एक बड़ा पररवार है। ईश्वर हम सबका शपता है और हम सभी बनु्धु हैं।

८४. इस शनशश्चत धारणा के साथ शक सभी में एक ही आिा का शनवास है, सभी अवसरों ंपर मनुष्यों ंऔर अवमनुष्य की शनि:स्वाथथ सेवायें करते रहो।

८५. ईश्वर में आस्था रखो और उशचत कदम उठाओ।

८६. िो कुछ भी होता है हमारी अच्छाई के शलए ही है, इस शवश्वास के साथ काम करो शक ईश्वर के सभी आदेिों ं को पूरा शकया िायेगा।

८७. शकसी भी पीशड़त हृदय को आह्लाद दो। आपका यह कृत्य सैकड़ों ंमस्तन्दरों ंकी रचना से अशधक मूल्य का होगा।

८८. आि चेतन के साथ शकया गया कोई भी कृत्य स्थायी होता है, क्ोंशक आिा का स्वभाव ही अमरत्व है।

८९. सदैव अपने मौशलक दैवी स्वभाव का स्मरण करते रहो तथा इस संसार में समपथण और शनरपेक्ष भाव से कायथ करते रहो।

९०. यह संसार ईश्वर के स्थायी शनयमों ंसे िाशसत है। कायथ और कारण का शसद्धान्त ही पूवीय िगत् में कमथ शसद्धान्त कहलता है।

९१. संसार में ईश्वर का शनयम कायथिील है, और यही शवधान मानव की समीक्षा और अन्तरचेतना में है।

९२. यशद शवशध का िासन नहीं ंहै, तो स्वतन्त्रता का भी कोई शवधान नहीं ंहै।

९३. सभी योशनयों ंमें उस अखण्ड एकता की अनुभूशत करो, शकसी को असूपृश्य न समझो, सभी का आशलंगन करो।

९४. इस तथ्य की अनुभूशत करो शक प्रत्येक वि प्रत्येक दूसरी वि से सम्बस्तन्धत है और प्रत्येक िीवन प्रत्येक दूसरे िीवन से संलग्न है।

९५. रॄणा का स्नेह से, कॄरूरता का उदारता से और अमर्थ का क्षमा से उत्तर दो।

९६. पक्षपातपूणथ शनणथय और असशहष्णुता की हत्या करो, सभी धमथ संस्थापकों ंऔर धमों का सम्मान करो, अत्यशधक सशहष्णु बनो।

९७. शहंसा का पररत्याग करो, करुणा, उदारता और स्नेह का व्यवहार दो।

९८. मानव के स्वभाव का रूपान्तरण करो। भ्रातृत्व का शनमाथण करो, प्रकृशत के शनयमों ंका अन्वेर्ण करो तथा तुलनिाक धमथ का अध्ययन करो।

९९. यशद आप इस संसार में िास्तन्त चाहते हैं तो अशवश्वास, अहमन्यता तथा सन्देह के बााँधों ंको तोड़ो।

१००. सेवा करो, स्नेह करो, ध्यान करो तथा अनुभव करो।